

レクリエ

RECREA



特集

ゲームレク

介護度が違っても一緒に楽しむには？

16
ページ

スタート号
試し読み版
ぜひご覧いただき、
定期購読をお申込みください

たくさんの願いを込めて

七夕飾り

ステンシルの暑中見舞い
しずく模様うちわ
広告ちらして作る綱敷き

コピーして使える
パズル&ぬり絵

懐かしい記憶を呼び起こす

夏祭り

こんな工夫で新鮮に!

夜店のゲームを楽しみましょう



認知症の人への 上手な接し方

介護の
役立ち
アイデア集

介護の基本 福辺流 入浴介助

定期購読をお申し込みの方に

今だけ
プレゼント

を差し上げます!

<http://recrea.jp/>

0120-35-4007 (土・日・祝日を除く10:00~17:00)

高齢者介護に携わる皆様へ

このたび、弊社では高齢者介護に従事される皆様に向け、高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌『レクリエ』を刊行いたしました。

これはスタート号にあたります『レクリエ 夏号』136ページ中の16ページを抜き出して構成したものです。見本としてぜひご一読いただき、年間定期購読のお申し込みをご検討くださいますよう、お願い申し上げます。

『レクリエ』はこんな本です

- 1 季節感ある制作アイデア
- 2 機能向上！ おもしろゲーム
- 3 バリエーション豊かなレクリエーション活動
- 4 コピーして使えるパズル & ぬり絵素材
- 5 最新！ 介助術

次回は
8月1日
刊行予定です！

レクリエは 年4回刊行します

秋号

8月1日刊行予定 (9・10・11月の内容)

定価：本体 2,100円 + 税

季節のテーマ

●十五夜 ●紅葉と実り ●展覧会

春号

2月1日刊行予定 (3・4・5月の内容)

定価：本体 2,100円 + 税

季節のテーマ

●ひな祭り ●お花見 ●端午の節句

冬号

11月1日刊行予定 (12・1・2月の内容)

定価：本体 2,100円 + 税

季節のテーマ

●クリスマス ●お正月 ●節分

夏号

5月10日刊行予定 (6・7・8月の内容)

定価：本体 2,100円 + 税

季節のテーマ

●夏祭り ●七夕 ●お盆

※より充実したページ作りのため、予定企画を変更することがあります。

年4回で1年間のレクリエーションはおまかせください！

季節に合わせた、介護現場で使えるレクリエーションアイデアが満載です。
ぜひご活用ください。

レクリエ 2013 夏 summer / スタート号

CONTENTS



DESIGN

表紙イラスト / 丹下京子
表紙デザイン / 田中 心 (PEACS)

こちらの
目次ページは
本誌の目次と
なります。



4 **みんなで作る季節の壁画**
6 **最新インタビュー** 私たちにとってのレクリエーションとは

8 **懐かしい記憶を呼び起こす**

夏祭り

こんな工夫で
新鮮に!

ボランティアと地域で支える利用者が主役の夏祭り
"ウケ"をねらった地域ぐるみの夏祭りと各施設の手づくり夏祭り

昔懐かしい夜店のゲームを楽しみましょう
新聞紙と輪ゴムで作る ロケット射的 / すくい棒に技あり! 金魚すくい

16 **たくさんの願いを込めて**

七夕飾り制作

切り紙の織り姫・彦星 / ちぎり絵着物の織り姫・彦星 / 七夕の吹き流し
天の川のつるし飾り / 七夕の飾りと意味

20 **涼を感じる夏の制作**

マスキングテープうちわ / しずく模様うちわ / ステンシルの暑中見舞いはがき
布ひも編みの小物入れ / ビー玉ころがしの飾りボード / 広告ちらして作る鎮敷き

[特集]

26 ゲームレク

介護度が違っても
一緒に楽しむには?

キック風船 / ともだちの輪 / 紙血飛ばし

34 **難易度別**
おりがみで笑顔に!

バラとカラーのアレンジメント / あじさい / あさがお

38 **利用者さんに贈りたい**
季節のお誕生カード

40 **園芸をもっと身近に**
植物で夏を体験する

野アサガオでグリーンカーテンを!
夏の風物詩トウモロコシを楽しむ

44 **火と包丁を使わない**
料理にチャレンジ!

サンチュの手巻きサラダ / 星野天のあんみつ風

48 **資生堂の化粧療法**
「きれい!」からコミュニケーションが生まれる

50 **私たちこんなことあんなことしています!**
メールをお待ちしています!

介護の役立ちアイデア集

52 **心と体にうれしい**
音楽療法的レクリエーション

56 **症状別コミュニケーションのポイント**
認知症の人への上手な接し方

64 **介護の基本** **福辺 誠!** 入浴介助

68 **最新!** 成果があらわれる

口腔ケア
介護中の「どうしたらいいの?」
レクリエーション活動Q&A

74 **落語でひとやすみ**
須磨の浦風

76 **話が広がる! 今日は何の日?**

82 **みんなでクイズ!**

84 **皆で歌いたい季節の歌**

86 **パズルで脳トレ**

101 **美しいぬり絵**

120 **ぬり絵カレンダー**

126 **すぐに作れるコピー用紙集**

定期購読のご案内

レクリエショップ

- ・切る、ぬる、貼る、折るなどの作業を通して、指先の機能維持に努める。
- ・一人ひとりが役割をもち、完成時の達成感を味わう。
- ・共同制作を通し、社会性を高める。

みんなで作る / 季節の壁画

一人ひとりの作品を集めて、
季節感いっぱいの壁画にしませんか？

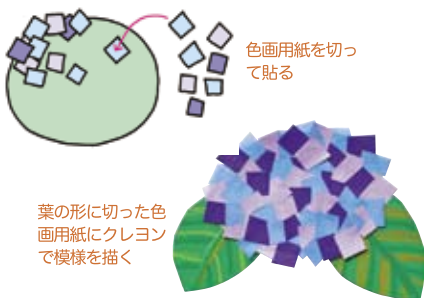
監修/高橋紀子
(ルナ・イ・ソル/ライフビジョンネット代表)
イラスト/福井典子
写真/西山 航 (本社写真部)



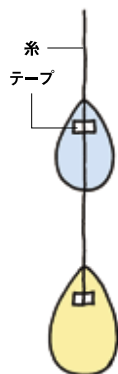
利用者の皆さんで、しずくとあじさいを作りましょう。

あじさい

楕円形に切った色画用紙の上に、
四角に切った3色の色画用紙を
重ねながら貼る。

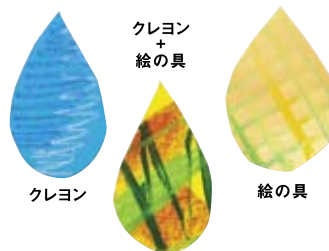


【つるし方】



しずく

色画用紙をしずく形に切り、クレ
ヨンや絵の具で模様を描く。



青系以外の色画用紙を使うと、より
明るく元気な印象に。クレヨンと絵
の具を組み合わせてもよい

型紙
P126

空からの贈り物

色画用紙に自由に描いて
色とりどりの雨を降らせましょう。
壁に貼ったしずくの手前で
つるしたしずくが揺れています。

プラン・制作/立本倫子

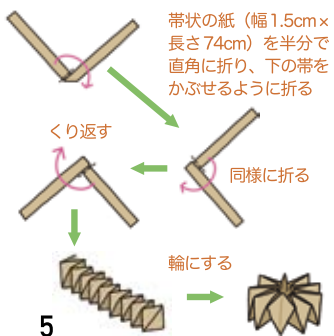


利用者の皆さんで、ひまわりを作りましょう。

型紙
P126

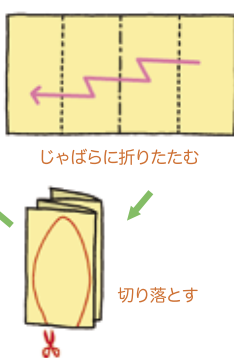
種

帯状に切った色画用紙を図のよう
に折り、輪にしたものを貼る。



花びら

じゃばら折りにした和
紙を花びら形に切る。



ひまわりの原っぱ

昔の懐かしい夏休みを
思い出すような情景。
太陽のような、大輪のひまわりを
咲かせましょう。

プラン・制作／大塚亮子



切り紙の織り姫・彦星

和紙や千代紙……さまざまな柄のものを
たくさんそろえて、選ぶ楽しさも味わってください。
プラン・制作／むらかみひとみ

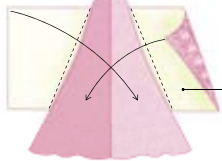
型紙
P127



おりがみを切った
帯や羽衣を巻く



色画用紙を二つ折りにして切る



着物用の紙でぐるむように折つてのりづけ

配慮のポイント

自分らしさの発揮のために、紙の色や柄を自由に選べるようにしましょう。

<材料> 色画用紙 (ボディ用) / 和紙や千代紙 (着物用) / おりがみ (飾り用) 適宜 / 糸
<用具> はさみ / のり

丸く愛らしい
後ろ姿



型紙
P127

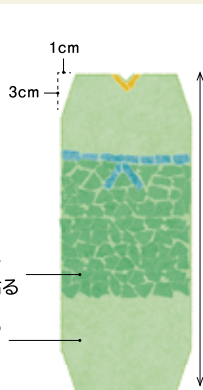
ちぎり絵着物の織り姫・彦星

しずく形がなんとも可愛い姿。ちぎり絵は大ききちぎった紙を1枚貼るだけでも素敵です。

プラン・制作／むらかみひとみ



<材料> 色画用紙 (ボディ用、頭部用) / おりがみ (ちぎり絵用) / 糸
<用具> はさみ / のり

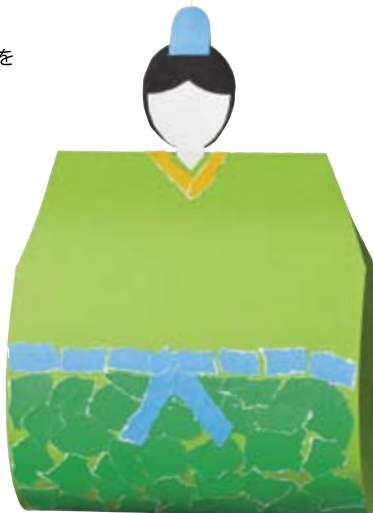


おりがみをちぎって貼る
ボディ用の色画用紙

糸をつける
頭部のパーツを貼り合わせる

22cm

ボディをしずく形にし、のりづけ



配慮のポイント

紙をちぎるのが難しい場合は、ちぎり紙を用意しておき、貼ってもらいましょう。

ねらい

- ・七夕の行事を回想し、季節を感じる。
- ・願いをもち、意欲的に活動に参加する。
- ・折る、切る、貼るなどの作業で、手指の巧緻性の維持に努める。

／たくさんの願いを込めて／
七夕飾り制作
七夕飾りは、興味に合わせていろいろな種類を作りたいですね。
紙だけで作れるさまざまな飾りをご紹介します。

監修／高橋紀子
(ルナ・イ・ソル / ライフビジョンネット代表)
イラスト／イラストメーカーズ
ピンクパールプランニング
写真／西山 航 (本社写真部)



涼を感じる 夏の制作

うちわや暑中見舞いはがきなど、夏らしい制作をしましょう。
さまざまな手法に挑戦して楽しんでみませんか？

監修／高橋紀子（ルナ・イ・ソル／ライブビジョンネット代表）
イラスト／イラストメーカーズ ピンクパールプランニング 写真／西山 航（本社写真部）



ねらい

- ・季節を感じられる実用品を作り、生活に活かす。
- ・ちぎる、貼る、ぬるなどの作業で、手指の巧緻性の維持に努める。
- ・配色や配置のバランスを意識する。

ぺたぺた貼るだけ

マスキングテープうちわ

色とりどりのマスキングテープをちぎって貼るだけ。
透け感を活かして、重ねる楽しさも味わえます。

プラン・制作／宇田川一美

〈材料〉
うちわ（白）／マスキングテープ

準備

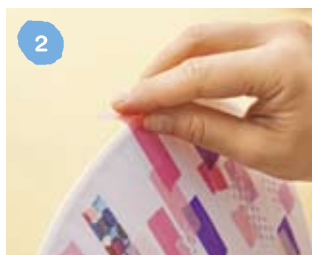


マスキングテープ

粘着力が弱い紙製のテープ。はがしやすいので、貼り直しも簡単。はさみを使わず簡単に手でちぎって使えます。

配慮のポイント

テープの巻きの先端を、介護者が少しはがしておく、使いやすくなります。



2
うちわの端からはみ出したテープは、裏側に折り返す。裏側も同様に貼る。



1
マスキングテープを好みの長さにちぎり、うちわに貼る。テープの色を重ねてもきれい。

身体面

蹴る動作により、利用者に不足しがちな下肢運動、体幹バランスを維持・向上させる機会をつくります。

精神面

目的をねらって蹴る行為は、距離を認識し、自分の蹴る力を考えて行うため、思考力や創意工夫を促します。

必要な動作 ■ 蹴る 参加人数 ■ 4人～

ふわりと蹴って高得点をゲット!

キック風船

風船を蹴って得点用紙の上に乗せ、得点を競います。
洗濯ばさみを重りにすることで風船が安定し、蹴りやすくなります。

ゲームを始める前に

- ・ 模造紙などで作った得点用紙を床に配置する。
- ・ 利用者はチームに分かれ、得点用紙を囲んでいすに座る。
- ・ 風船に洗濯ばさみをつけておく。

足元に風船を置く

1 両チームの最初に蹴る人が足元に風船を置く。



自分で風船を置けない人には、スタッフが利き足の足元に置きます。

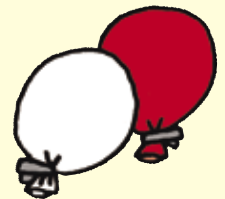
認知症の人は

風船を蹴って飛ばす練習をする。本人の番になってから風船を足元に置く。

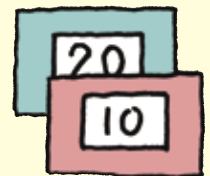


片麻痺の人は利き足のほうに風船を置く。

用具



洗濯ばさみをつけた風船 (1チーム2個以上)



得点用紙



新聞紙を巻いた棒

アレンジ用



ペットボトル (カラーの荷造りひもを入れてカラフルに)



コラム

不公平感をなくすには？

利用者の状態によって、用具を替えたり、距離を短くしたりすると「不公平だ」という声が出る場合があります。声に出して言う人もいれば心の中で思っている人もいます。不公平感をなくすには、ルールから外れるならば点数を半減したり、難

易度を明確にして好きな難易度に誰でも挑戦できるようにします。たとえば、32ページの紙皿飛ばしのようにシートの上は5点、特別エリアは10点、箱の中は30点と配分すれば、投げる人が選択して挑戦するので、問題も起きにくくなります。

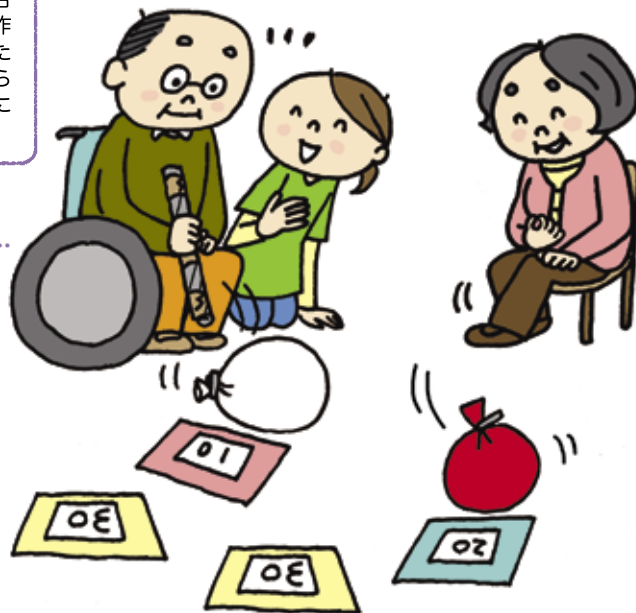
得点が多いチームの勝ち!

得点用紙をねらって蹴る

- 3 風船がのった得点用紙の得点を計算し、多いほうが勝ち。

車いすレベルの人はどうしても足で蹴ることができない場合は、新聞紙などで作った棒を渡す、または手で投げてもらおう。その際は配点に配慮する。

- 2 「よーいドン」の合図で得点用紙に向けて風船を蹴る。全員でいっせいに蹴っても楽しい。両方試してみよう。



難易度を上げるアレンジ

得点用紙の代わりにペットボトルを置く

- ▶ 得点を書いたペットボトルを倒す。得点用紙にのせるより、力とコントロールが必要で難しくなる。



難易度を下げるアレンジ

得点用紙、ペットボトル両方を置く

- ▶ 得点用紙にのせるか得点を書いたペットボトルを倒す。的が多くなるので、症状に関係なく得点を取りやすくなる。





火と包丁を使わない

料理にチャレンジ!

さあ、
はじめましょう!



アルコール消毒液で
手を消毒した後、使
い捨て手袋をはめま
す。衛生面に配慮を。

のせて包んで、食べる楽しさ新発見!

サンチュの手巻きサラダ

自分で具材をサンチュで巻いて、和風のたれでいただきます。
ほぐす、さく、巻くなど指先をたくさん使う料理です。

レシピ・料理/久保香菜子
指導/磯貝千尋(管理栄養士)
写真/大泉省吾

ねらい

- ・包む具材の分量を考えることで、思考力を高める。
- ・具材を指先でさいたり手で巻くことで機能の改善に努める。
- ・自分で作る喜びを感じ、新しい味覚と食べ方を体験する。

【成分表】1個あたり

	エネルギー	たんぱく質	塩分
サンチュの手巻きサラダ	46kcal	4.4g	0.6g
たれ	9kcal	0.2g	0.4g



<材料> 5人分(1人2個が目安となります)
サンチュ 10枚/かにかまぼこ 10本/ストリングチーズ1と1/4本/きゅうり
2+1/2本/ハム2と1/2枚/たれ(醤油・酒各大さじ1と3/8、ごま油少々)
<用具> 使い捨て手袋

作り方

準備

1 具材を切る



きゅうりは長さを4等分にし、せん切りにする。ハムはきゅうりに合わせた長さで、せん切りにする。

2 たれを作る

酒を耐熱容器に入れ、ラップなしで電子レンジ(500W)で50秒加熱して煮切り、醤油、ごま油と合わせる。



1 かにかまぼこをほぐす



指先を使って、細くほぐす。

2 スtringチーズをさく



指先でつまんで、細くさく。

3 サンチュに具材をのせる



サンチュにきゅうり、ハム、かにかま、チーズをのせる。

4 巻く

中の具材がこぼれないようにしっかりと巻く。厚みのある葉のほうから巻くとやりやすい。

5 たれをつけて食べる

小皿にとり分けたたれにつけて、食べる。

注意!

かにかまぼこやstringチーズはなるべく細く小さくようにしましょう。太いと噛みにくくなります。

「本物みたいだなあ」
食材にも興味津々です。



かにかまぼこは指で簡単にほぐせます。真剣になって、ていねいに細くしています。



stringチーズを少しずつつまんでできます。糸のような細い繊維が見えるのも新鮮。



あとで巻くことを考えて4種類の具材の分量を加減します。中身がこぼれないようにしっかりと巻きました!



完成! たれにつけていただきます。



こんな姿が見られました

かにかまぼこやstringチーズをさくのは初めての方が多く、少しでも細くなるようにていねいに取り組んでいました。サンチュに具をのせて巻いて食べる新しい体験を楽しんでいました。

心と体にうれしい

音楽療法的 レクリエーション



監修／堀田圭江子（音楽療法士）

高校教員を経て音楽療法士となる。主に高齢者・障がい児・高次脳機能障害の人などを対象に音楽療法を実践。

また、20年の臨床経験をもとに後進の育成にあたり、心とカラダに関する講演も各地で開催中。音楽療法セラピスト養成講座

<http://www.horitamt.com>

まきば 牧場の朝

さわやかな朝の牧場にいることをイメージしながら、一つひとつの動作を大きくゆったり行いましょう。

準備

♪前奏

前かがみになったときに両手で足首をたたく座り方でいすに腰かけます。



声かけ

朝の牧場をイメージしましょう

前奏を聴きながら、自分が牧場にいることを思い浮かべて、ゆっくり呼吸する。

ねらい

- ・のびやかな動きと歌で、心と体をほぐす。
- ・大きくしっかりした動作が、筋力を鍛え、脳を刺激する。
- ・場面の切り替えや気持ちのリセットにも活用できる。

より楽しむために

ハンカチやスカーフなどを持ちながら動くと動きが華やかになり、さらに楽しさが増します。

F ぴいぴいと
E 笛が鳴る鳴る
D 遠い野末のづえに牧童ぼくどうの
C あかい光に染められた
B 夢からさめた森や山
A 今さし昇る日の影に

F りんりんと
E 鈴が鳴る鳴る
D 動く羊の幾群いく群の
C 霧に包まれあちこちに
B あたりに高い人の声
A もう起出おきだした 小舎こや小舎こやの

F かんかんと
E 鐘が鳴る鳴る
D 黒い底から勇ましく
C ポプラ並木のうつすりと
B 牧場の朝の霧の海
A ただ一面に立ちこめた

牧場の朝

作詞／杉村楚人冠 作曲／船橋栄吉
文部省唱歌

スタート

A



声かけ
姿勢はまっすぐ
首だけ倒して



首を左に倒し正面
に戻す。

(左右2回繰り返す)

- ① ♪ただー^{いち}
- ③ ♪立ちこめ

B



声かけ
隣の人を
見て
にっこりと



首を左横に向け
正面に戻す。

(左右2回繰り返す)

- ① ♪牧場の
- ③ ♪霧の

- ② ♪朝の
- ④ ♪海

C



声かけ
体と顔は
まっすぐ
前のまま



両腕を左後ろにひねって
体側につけ、正面に戻し
てひざの上に置く。

(左右2回繰り返す)

- ① ♪ポブラな
- ③ ♪うっすり

- ② ♪みきの
- ④ ♪と

D



声かけ
リズムに
のって



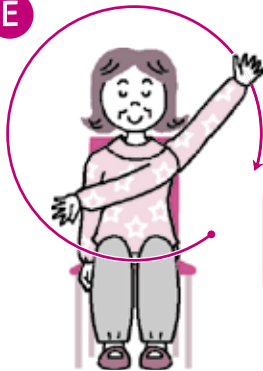
両手でもも2回・ひざ1回・足首1回の順にポンポンポンとたく。
足への刺激が脳の活性化を促す。(歌に合わせて4回行う)

- ① ♪黒
- ④ ♪こか
- ⑦ ♪さ
- ⑩ ♪く

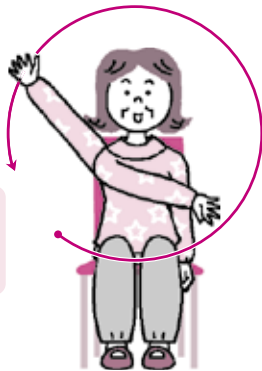
- ② ♪い
- ⑤ ♪ら
- ⑧ ♪ま
- ⑪ ♪ー

- ③ ♪そ
- ⑥ ♪い
- ⑨ ♪し
- ⑫ ♪ー

E



声かけ
呼吸を止めずに
いちばん
大きな円を描いて



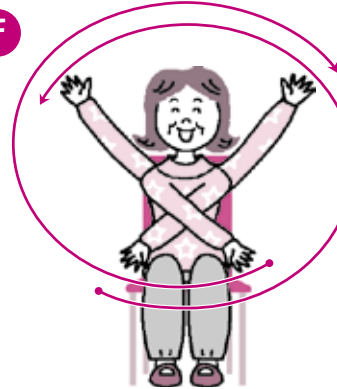
左手を大きく円を
描くように反時計
まわりに回す。

- ① ♪鐘が鳴る

右手を大きく円を
描くように時計ま
わりに回す。

- ② ♪鳴る

F



声かけ
腕を大きく
のばして

両手を、大きく円
を描くように回す。
(2回繰り返す)

- ① ♪かんかん
- ② ♪と



役立つページが盛りだくさん!

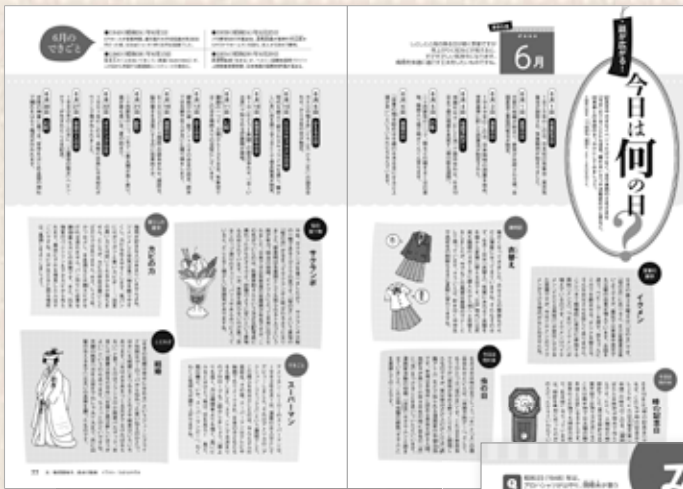
介護の技術



ご覧いただきましたページのほかにも、介護についての読み物やレクリエーションの素材など、役立つページをご用意しました。様々な角度から皆様の介護をサポートしていきます。

入浴ケア、排泄ケア、口腔ケアなど様々な介助の方法を詳しく図解。認知症の方への対応法なども特集しています。見てすぐ実践できる内容です。

話のネタ



歳時記や記念日などの「今日は何の日?」や、昭和時代の「みんなでクイズ!」など、毎日の会話の中で使いたい話のネタが満載です。



コピーして使える パズル

◆ パズルで脳トレ ◆

さかさ文字の正体は？

文字がさかさまになっています。なんと書いてあるのでしょうか？
わかりやすい文字から書き込んでいくと、言葉が浮かび上がってきます。

① 羊 羊 羊

② 羊 羊 羊 羊

③ 羊 羊 羊 羊 羊

④ 羊 羊 羊

⑤ 羊 羊 羊

⑥ 羊 羊 羊 羊

⑦ 羊 羊 羊 羊 羊

⑧ 羊 羊 羊 羊 羊

年 月 日 名前

◆ パズルで脳トレ ◆

まちがいさがし

— 結婚式 編 —

伝統的な結婚式。花婿さんは少し緊張しているようです。下の絵は上の絵と、ちがうところが全部でもつあります。見つけたら〇で囲んでください。



年 月 日 名前

人気のまちがいさがしやクロスワード、ことわざクイズ、さかさ文字など様々なパズルが計13点。より広い範囲の方に楽しんでいただけるよう心がけました。

コピーして使える むり絵

◆ むり絵カレンダー ◆ かき氷

8月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

年 月 日 名前

◆ 美しいむり絵 ◆ 田舎り

ほのかな光を獲しながら、虫が飛んでいきます。ほら、あそこにも……。星たちに負けじと夏の夜に輝きを感じてください。



年 月 日 名前

懐かしい風景や浮世絵、仏画、名画など心にしみるむり絵やむり絵カレンダーが計19点。むり絵の色見本も付き、使いやすさがアップしました。

高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌

レクリエ が誕生しました!

定期購読を
おすすめ
します!

年間定期購読を
お申し込みの方に

今だけ
ダブル

Wプレゼント!

年間定期購読を申し込まれた方に、
『家庭画報』最新号と、
便利なマルチバッグを
ダブルプレゼントします。

『家庭画報』最新号

「夢と美を楽しむ」をコンセプトに、
美しい写真と新鮮な特集で構成した雑誌。
ぜひ施設の皆様でお楽しみください。



「みんなのキャラクター ジャパネスクマルチバッグ」

肩からかけたり車内で使ったり、
様々な場所でお役立ちのマルチバッグ。
さわやかな色と柄で、
使う人を選びません。



肩からかけて



車でも使える



たたむと
コンパクトに

プレゼントの応募は2013年7月31日締切(弊社必着)

プレゼントは、お申し込みから1ヶ月後の発送を予定しています。
プレゼント内容が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

レクリエ定期購読のご案内 (キャンペーンコード1305RCT)

年間
定期購読料

2,100円×4冊=8,400円(税込)

※送料は無料です。※お支払いは一括払いのみです。

レクリエは年4回刊行します。刊行予定は以下の通りです。

「秋号」

8月1日刊行予定

「冬号」

11月1日刊行予定

「春号」

2月1日刊行予定

「夏号」

5月10日刊行予定

定期購読お申し込み方法

※お申し込みの際は上記キャンペーンコードをお伝えください。

①お電話で ☎0120-35-4007 土・日・祝日を除く 10:00~17:00

②FAXで FAX0120-03-2750 24時間受付

③インターネットで <http://recrea.jp/>

※個人情報入力ページの「その他の住所」欄に上記キャンペーンコードを明記願います。

お支払い方法

1. 郵便振込、コンビニ振込によるお支払い

弊社から振込用紙を郵送いたしますので、郵便局またはコンビニエンスストアでご入金をお願いします。

※振込用紙は商品とは別送になります。

2. クレジットカードによるお支払い

ご利用いただけるクレジットカードは、JCB、DC、UC、VISA・マスター、ニコス、ダイナース、アメックス、UFJ、オリコです。「年間一括払い」のみとさせていただきます。代金は各カード会員規約に基づき指定の口座から自動引き落としとなります。お引き落とし日等の詳細はカード会社様へご確認ください。

〈ご購入に関するご注意〉

●開始号について/お申し込み用紙の到着が購読開始号発売日の2週間を切りますと、初回のお届けが書店発売日以降となる場合がございます。ご購入済みの理由による期間変更はお受けできませんので、よくお確かめの上お申し込みください。●途中解約について/原則として、年間定期購読の途中解約はお受けできませんのでご了承ください。●配送について/お届け先が特定できないと配達されない場合がございますので、建物名・部屋番号・「〜様方」等の詳細をご記入の上、お申し込みください。※お客様の個人情報は、法令に基づき厳重に保管・管理し適切にお取り扱いし、第三者に開示することはありません。